Polar FT40™

Manual do Utilizador

trekkinn outdoorstore

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Índice

1. BENEFÍCIOS DO COMPUTADOR DE TREINO POLAR FT40 4

2. PRINCIPIAR 5
Conheça o seu Polar FT40 5
Iniciar com as Definições Básicas 6
Botões e Estrutura do Menu da Unidade de Pulso 7
Símbolos do visor 8

3. TREINO 9
Colocar o WearLink 9
Iniciar o Treino 10
Queimar gordura ou melhorar a forma física 11
Funções de treino 13
Parar o treino 14
Dicas para o treino 14

4. APÓS O TREINO 15
Resumo do treino 15
Revisão dos dados de treino 17
Transferir dados 19
Teste o seu Nível de Forma Física 20
Efectuar o Teste de Fitness Polar 21
Interprete os Resultados do seu Teste de Fitness 22
Acompanhe os Resultados do seu Teste de Fitness 23

5. DEFINIÇÕES 24
Definições do Relógio 24
Definições de treino 24
Definições do Utilizador 25

trekinn outdoorstore

Definições Gerais 26

6. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES 27
Cuidar do seu Polar FT40 27
Instruções de lavagem para o WearLink 27
Assistência 28
Substituir as Pilhas 29
Precauções 31
Resolução de problemas 33
Especificações Técnicas 34
Garantia e Termo de responsabilidade 36

trekkinn outdoorstore

1. BENEFÍCIOS DO COMPUTADOR DE TREINO POLAR FT40

ENTENDA O SEU CORPO:

Treinar com o Polar FT40 significa que nunca precisa de adivinhar. O FT40 mostra-lhe os efeitos do seu treino: queima de gordura ou melhoria da forma física (fitness).

QUEIME GORDURA:

Ao fazer exercício na zona em que queima gordura, aumente o seu metabolismo e estabeleça as bases para um treino de maior intensidade.

FIQUE EM FORMA:

Na zona fitness, treine com mais intensidade para melhorar a fitness cardiovascular, fortalecer o coração e aumentar a circulação de sangue nos músculos.

trekkinn outdoorstore

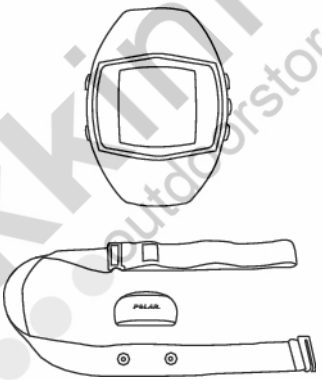
2. PRINCIPIAR

Conheça o seu Polar FT40

A **Unidade de pulso** grava e exibe a sua frequência cardíaca e outros dados durante o treino.

O **WearLink** transmite o sinal de frequência cardíaca para a unidade de pulso. O WearLink é constituído por um conector e por uma tira elástica.

Registe o seu produto Polar em http://register.polar.fi/ para nos permitir melhorar os nossos produtos e serviços, de modo a podermos satisfazer melhor as suas necessidades.



trekkinn outdoorstore

Iniciar com as Definições Básicas

Para activar o seu Polar FT40, prima e mantenha premido qualquer botão durante pelo menos um segundo. Uma vez activado, o FT40 não pode ser desligado.

1. **Language** (Idioma): Seleccione **Deutsch** (Alemão), **English** (Inglês), **Español** (Espanhol), **Français** (Francês) ou **Italiano** (Italiano) premindo PARA CIMA/PARA BAIXO. Prima OK.
2. É exibida a indicação **Please enter basic settings** (Digite as definições básicas). Prima OK.
3. Seleccione o Formato da Hora (**Time format**).
4. Digite a Hora (**Time**).
5. Digite a Data (**Date**).
6. Seleccione **Units** (Unidades). Seleccione métricas (KG, CM) ou imperiais (LBS, FT). Se seleccionar lbs/ft, as calorias são exibidas em CAL, caso contrário são exibidas em KCAL. *O consumo calórico é medido em quilocalorias.*
7. Digite o Peso (**Weight**).
8. Digite a Altura (**Height**).
9. Digite a Data de nascimento (**Date of birth**).
10. Seleccione o Sexo (**Sex**).
11. É exibida a pergunta **Settings OK?** (Definições OK?)
    Seleccione **Yes** (Sim) para aceitar e guardar as definições. É exibida a indicação **Basic settings complete** (Definições básicas concluídas) e o TF40 entra no modo da Hora.
    Seleccione **No** (Não) para alterar as definições. É exibida a indicação **Please enter basic settings** (Digite as definições básicas). Reintroduza as suas definições básicas.

Posteriormente, poderá alterar as informações do utilizador. Para obter mais informações consulte Definições.

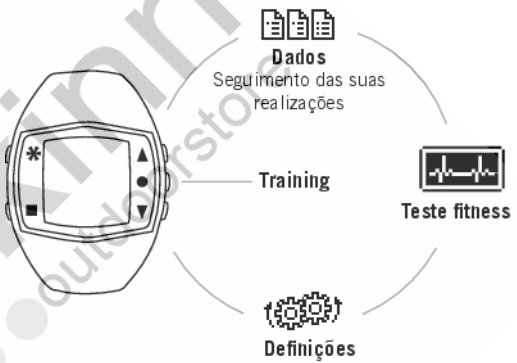
Botões e Estrutura do Menu da Unidade de Pulso

▲ PARA CIMA: Entrar no menu e percorrer as listas de selecção

● OK: Confirmar selecções, seleccionar o tipo de treino ou as definições de treino

▼ PARA BAIXO: Entrar no menu e percorrer as listas de selecção, ajustar valores

■ PARA TRÁS:
- Sair do menu
- Voltar ao nível anterior
- Cancelar a selecção
- Deixar as definições inalteradas
- Premindo durante mais tempo regressará ao visor da Hora



✱ LUZ:
- Iluminar o Visor
- Entrar no menu rápido, se premir continuamente a partir do visor da Hora (para bloquear botões, definir alarmes ou seleccionar o fuso horário) ou durante o treino (para ajustar os sons de treino ou bloquear botões)

trekinn outdoorstore

Símbolos do visor

O quadro seguinte apresenta os símbolos do visor e a sua descrição.

Símbolo	Descrição
	A pilha da unidade de pulso está fraca.
	O alarme está activo.
	Os sons estão desactivados.
	A Hora 2 está a ser utilizada. O número dois aparece no canto inferior direito do visor.
	O bloqueio de botões está activo.
	Está a ser transmitida uma frequência cardíaca.

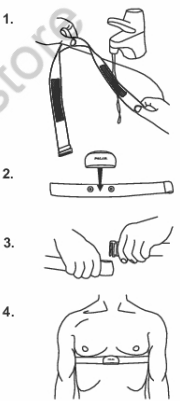
3. TREINO

Colocar o WearLink

Tem de colocar o WearLink antes de iniciar a gravação do treino.

1. Molhe bem os eléctrodos da tira elástica, com água corrente.
2. Prenda o conector à tira elástica. Ajuste o comprimento da tira para que fique justa mas confortável.
3. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais e prenda o gancho à outra extremidade da tira.
4. Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos ficam bem chegadas à pele e se o logotipo Polar do conector fica centrado e na vertical.

Para maximizar a vida do transmissor separe o conector da tira quando não o estiver a utilizar. Consulte as instruções pormenorizadas de lavagem em Cuidados e Manutenção.



trekinn outdoorstore

Iniciar o Treino

1. Coloque o WearLink e a unidade de pulso.

2. Prima OK e seleccione **Start** (Início). Inicie a gravação premindo OK.

Para modificar os sons, a visualização da frequência cardíaca ou outras definições de treino antes do início da sessão de treino, seleccione **Training Settings** (Definições de Treino). Para obter mais informações consulte Definições.

A sessão de treino só será gravada se a gravação durar mais de um minuto.

trekkinn outdoorstore

Queimar gordura ou melhorar a forma física

Durante o treino o Polar FT40 exibe a sua intensidade ideal de treino para queimar gordura ou melhorar a forma física. Estas intensidades poderão variar consoante o a sua forma física e estado psicológico. Quando começa a gravar uma sessão de treino o FT40 analisa a sua situação actual e, se necessário, ajusta as intensidades.

Este computador de treino inteligente pode detectar o estado diário do seu corpo a partir da sua frequência cardíaca e da respectiva variabilidade. Quando o seu corpo tiver recuperado de sessões de treino anteriores e não estiver cansado ou sob tensão, estará preparado para um treino mais intensivo.

O efeito do seu treino é exibido, em tempo real, na unidade de pulso. As zonas de intensidade de queima de gordura e de fitness estão separadas por uma linha vertical ponteada. Esta linha é automaticamente detectada pelo FT40 e deslocada de acordo com a sua situação actual.

No mostrador, a indicação muda para **Effect** (Efeito), **Fatburn** (queima de gordura) ou **Fitness**, consoante a zona em que está.

1. Frequência cardíaca actual
2. Valor limite da frequência cardíaca entre as zonas de intensidade de queima de gordura e de fitness. A indicação ~ deixa de ser apresentada quando, sempre que o FT40 ajusta as zonas de intensidade à sua situação actual.

Fatburn (queima de gordura) (o símbolo do coração está do lado esquerdo da linha)
Na zona de queima de gordura a intensidade de treino é menor e a fonte de energia é, sobretudo, a gordura. Sendo assim, a gordura é queimada de modo mais eficaz e o seu metabolismo, sobretudo a oxidação da gordura, aumenta.

Fitness (o símbolo do coração está do lado direito da linha)
Na zona de fitness a intensidade de treino é maior e o utilizador está a melhorar a sua fitness cardiovascular, ou seja, a fortalecer o coração e a aumentar a circulação de sangue para os músculos e pulmões. Os hidratos de carbono são a principal fonte de energia.

Pode bloquear o seu exercício nas de zonas queima de gordura ou de Fitness, consoante o seu objectivo para essa sessão de treino específica.

Quando estiver na zona pretendida prima OK durante um segundo para bloquear. É exibida a indicação **Fat burning zone locked** (Zona de queima de gordura bloqueada) ou **Fitness zone locked** (Zona de fitness bloqueada). A unidade de pulso emite um som se a intensidade de treino for demasiado forte ou fraca.
Nesta imagem, por exemplo, a zona de queima de gordura está bloqueada.
Para desbloquear uma zona prima OK durante um segundo.

Funções de treino

Durante uma sessão de treino são exibidas as seguintes informações: Prima PARA CIMA/PARA BAIXO para mudar de visor.

Frequência cardíaca
Frequência cardíaca actual

A duração do treino é exibida em todos os ecrãs.

Calorias
Consumo calórico.

Hora
Indica a hora.

trekkinn outdoorstore

Menu rápido: Para entrar no menu Rápido (**Quick**) prima o botão da **LUZ** continuamente quando estiver a gravar um treino No menu Ráido (**Quick**) pode ajustar os sons de treino ou os botões de bloqueio.

Heart Touch: exibe o tempo durante o treino se aproximar a unidade de pulso do transmissor. Active ou Desactive (**On/Off**) a função Heart Touch em **Settings** > **Training Settings** > **HeartTouch** (Definições > Definições de treino > HeartTouch).

Parar o treino

Para fazer uma pausa na gravação da sessão de treino prima PARA TRÁS.

Para parar a sessão de treino prima PARA TRÁS duas vezes. É exibida a indicação **Stopped** (Parada). É então exibido um resumo do seu treino. Para mais informações consulte a secção Após o Treino.

Retire o conector do transmissor da tira e lave a tira com água corrente depois de cada utilização. Lave a tira à máquina regularmente, a 40ºC/104ºF, ou pelo menos após cinco utilizações.

Dicas para o treino

Se o seu objectivo é perder peso, as sessões de treino deverão durar pelo menos 30-60 minutos na zona de queima de gordura. Quanto maior for a duração maior será o consumo calórico, sobretudo a partir de gordura. Após a sessão, a percentagem de calorias de gordura queimada é exibida num resumo.

Para melhorar a fitness cardiovascular tente treinar na zona de fitness três a quatro vezes por semana, 20 a 40 minutos por sessão. Quanto melhor for a sua forma física mais terá de treinar (maior frequência e duração) para a melhorar a forma física.

Leia mais sobre treino nos Artigos de Treino em http://articles.polar.fi.

tekline outdoor store

4. APÓS O TREINO

Resumo do treino

O Polar FT40 exibe um resumo do treino após cada sessão:

Calorias
Calorias queimadas durante o treino
Cal. gordura
Percentagem de gordura das calorias queimadas

A duração do treino é exibida em todos os ecrãs.

Média
Frequência cardíaca média durante o treino
Máxima
Frequência cardíaca máxima durante o treino

trekkinn outdoorstore

Queima de gordura
Tempo gasto na zona de queima de gordura
Fitness
Tempo gasto na zona de melhoria da forma física

trekkinn outdoorstore

Revisão dos dados de treino

Reveja os seus dados de treino em **Training files** (Ficheiros de treino), **Week summaries** (Resumos semanais) e **Totals** (Totais).

1. Seleccione **Data** > **Training files** (Dados > Ficheiros de treino) para ver informações detalhadas das suas 50 sessões de treino mais recentes. As informações são similares às exibidas após cada sessão de treino.

Cada barra representa uma sessão de treino. Seleccione a sessão de treino que pretende visualizar.
Linha superior: Data e hora em que o ficheiro foi criado
Linha inferior: Tempo de treino

Quando todos os Ficheiros de Treino (**Training files**) estiverem a ser utilizados, o ficheiro de treino mais antigo é substituído pelo mais recente. Se quiser guardar o ficheiro durante mais tempo transfira-o para o serviço Web Polar em www.polarpersonaltrainer.com. Para mais informações, consulte Transferência de Dados.

Para eliminar um ficheiro de treino seleccione **Data** > **Delete files** (Dados > Eliminar ficheiros) e o ficheiro que pretende eliminar. É exibida a pergunta **Delete file?** (Eliminar ficheiro?) Seleccione **Yes** (Sim). É exibida a pergunta **Remove from total?** (Remover do total?) Se também pretende remover o ficheiro dos totais seleccione **Yes** (Sim).

2. Seleccione **Data** > **Week summaries** (Dados > Resumos semanais) para ver os dados de treino e os resultados das últimas 16 semanas.

Cada barra representa uma semana de treino. Seleccione a semana que pretende visualizar com o botão PARA CIMA/PARA BAIXO.
Linha superior: Data do Início da semana / Fim da semana
Linha inferior: Tempo total de treino

Para reiniciar os resumos semanais seleccione **Data** > **Reset weeks?** (Dados > Reiniciar semanas?). Seleccione **Yes** (Sim) para reiniciar os resumos semanais.

3. Seleccione **Data** > **Totals since xx.xx.xxxx** (Dados > Totais desde xx.xx.xxxx) para ver a duração total acumulada, o número de sessões de treino e as calorias a partir da última reposição.

Para reiniciar os totais seleccione **Data** > **Reset totals** (Dados > Reiniciar totais) e seleccione **Yes** (Sim).

trekkinn outdoorstore

Transferir dados

Como transferir dados do seu FT40 para o site polarpersonaltrainer.com

Para efectuar um seguimento a longo prazo transfira facilmente os seus ficheiros de treino do Polar FT40 para o polarpersonaltrainer.com, utilizando o Polar FlowLink*. Neste serviço poderá ver os seus dados de treino mais detalhadamente e sob a forma de gráficos.

1. Registe-se em polarpersonaltrainer.com.
2. Siga as instruções para transferir e instalar o software de transferência de dados Polar WebSync para o seu computador.
3. Ligue o FlowLink à porta USB do seu computador.
4. Coloque o seu FT40, virado para baixo, no visor do FlowLink.
5. Siga o processo de transferência de dados no ecrã do seu computador através do software WebSync.

Consulte a "Ajuda" fornecida em polarpersonaltrainer.com para obter mais instruções sobre a transferência de dados.

*Requer o opcional Polar FlowLink.

trekkinn outdoorstore

Teste o seu Nível de Forma Física

O Polar Fitness Test™ é uma maneira fácil e rápida de medir a sua fitness cardiovascular e capacidade aeróbica. O teste é executado em repouso.

O resultado do teste é um valor chamado OwnIndex. O OwnIndex é comparável ao consumo máximo de oxigénio (VO_{2max}), um parâmetro comummente utilizado para medir a capacidade aeróbica. Para saber mais, consulte a secção Interpretar os seus Resultados do Teste.

O valor OwnIndex pode melhorar a precisão do cálculo de calorias durante o treino.

O teste foi desenvolvido para adultos saudáveis. Para garantir resultados do teste fiáveis cumpra proceda do seuinte modo:

- Evite distracções. Quanto mais descontraído estiver e quanto mais calmo for o ambiente de teste, mais fiáveis serão os resultados do teste (por exemplo, não veja televisão, não fale ao telefone nem converse).
- Evite esforços físicos intensos, álcool ou estimulantes que não lhe tenham sido receitados, no dia do teste e no dia anterior.
- Evite refeições pesadas ou fumar 2 a 3 horas antes do teste.
- Efectue o teste sempre em condições idênticas e à mesma hora do dia.
- Assegure-se de que as definições do utilizador estão correctas.

Efectuar o Teste de Fitness Polar

1. Com o transmissor colocado, deite-se e relaxe durante 1-3 minutos.

2. No modo da Hora seleccione **Fitness test** > **Start test** (Fitness test > Iniciar teste). O teste de fitness começa assim que o FT40 conseguir captar a sua frequência cardíaca.

3. Passados cerca de 5 minutos um sinal sonoro indica o fim do teste e o resultado é exibido.

4. Prima OK. É exibida a pergunta: **UPDATE VO_{2max}?** (Actualizar VO2max?) .

5. Seleccione **Yes** (Sim) para guardar os resultados do teste em **User information** (Definições do Utilizador) e **OwnIndex results** (Resultados OwnIndex). Se souber o valor do seu VO_{2max} determinado por equipamentos médicos adequados e o tiver digitado em **User information** (Definições do Utilizador), seleccione **No** (Não) para guardar os resultados do teste apenas em **OwnIndex results** (Resultados OwnIndex).

Resolução de problemas

- É exibida a indicação **Set activity lev. of past 3 months** (Definir nível actividade dos últimos 3 meses) > Defina o seu nível de actividade (para mais informações consulte Definições).É exibida a indicação **Activity set!** (Actividade definida!) e o teste começa.

- É exibida a indicação **Test Failed** (Falha do Teste de Fitness) > O valor anterior do OwnIndex não é substituído.

- Não é exibida a frequência cardíaca > O teste falhou. Verifique se os eléctrodos do transmissor estão suficientemente húmidos e se a tira está suficientemente apertada à volta do peito.

Interprete os Resultados do seu Teste de Fitness

Interprete os valores OwnIndex comparando os seus valores e as alterações ao longo do tempo. O OwnIndex também pode ser interpretado com base no sexo e na idade. Localize o seu OwnIndex na tabela e compare a sua fitness aeróbica com a de outras pessoas do mesmo sexo e idade.

Estes valores baseiam-se numa revisão de 62 estudos em que a VO_{2max} foi medida directamente em adultos saudáveis nos EUA, Canadá e em sete países europeus. Fonte: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Idade (Anos)	MUITO BAIXO	BAIXO	ACEITÁVEL	MODERADO	BOM	MUITO BOM	EXCELENTE
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Acompanhe os Resultados do seu Teste de Fitness

O FT40 guarda os 60 últimos resultados do seu teste fitness. Para ver os seus resultados a longo prazo transfira os dados guardados do Polar FT40 para o polarpersonaltrainer.com. Poderá visualizar os resultados do seu teste sob a forma de um gráfico. Para mais informações, consulte Transferir dados.

Também pode ver os dois resultados mais recentes do seu teste fitness em **OwnIndex results** (Resultados OwnIndex).

- Seleccione **Fitness test** > **OwnIndex results** (Teste fitness > resultados OwnIndex).
- São exibidos a data e os resultados do seu teste fitness mais recente.
- Para ver os resultados do teste anterior prima o botão PARA CIMA/PARA BAIXO.

Geralmente, são necessárias pelo menos seis semanas de treino regular para melhorar a sua forma aeróbica de modo perceptível. Treinar grandes grupos de músculos é o modo mais eficaz de melhorar a sua forma aeróbica.

5. DEFINIÇÕES

Definições do Relógio

Seleccione o valor que pretende alterar e prima OK. Ajuste os valores com os botões PARA CIMA/PARA BAIXO e aceite com OK. Seleccione **Settings** (Definições) > **Watch, time and date** (Relógio, hora e data).

- **Alarm** (Alarme): Desactive (**Off**) ou active o alarme seleccionando **Once** (Uma vez), **Every day** (Todos os dias) ou **Monday to Friday** (Segunda a Sexta) e depois, defina as horas e os minutos. Prima PARA TRÁS para parar o alarme ou PARA CIMA/PARA BAIXO para o desligar temporariamente durante 10 minutos. O alarme não pode ser utilizado durante o treino.
- **Time** (Hora): Seleccione **Time 1** (Hora 1) e defina o formato da hora, as horas e os minutos. Seleccione **Time 2** (Hora 2) e defina a hora de um outro fuso horário somando ou subtraindo horas. No modo da Hora pode mudar rapidamente de **Time 1** (Hora 1) para **Time 2** (Hora 2) premindo PARA BAIXO, sem libertar.
- **Time zone** (Fuso horário): Seleccione o fuso horário 1 ou 2.
- **Date** (Data): Defina a data.
- **Watch face** (Mostrador do relógio): Seleccione **Time and logo** (Hora e logotipo) ou **Time only** (Só hora).

Definições de treino

Seleccione **Settings** > **Training settings** (Definições > Definições de treino).

- **Training sounds** (Sons de treino); Seleccione **Off** (Desligados), **Soft** (Suaves), **Loud** (Altos) ou **Very loud** (Muito altos)
- **Heart rate view** (Visualização da frequência cardíaca): Defina o FT40 para exibir a frequência cardíaca em Batimentos por minuto (**Beats per minute**) ou em Percentagem do valor máximo (**Percent of maximum**).
- **HeartTouch**: Seleccione **On** (Ligada) ou **Off** (Desligada). A hora é exibida se aproximar a unidade de pulso do transmissor.

- O Limite superior da frequência cardíaca (**Heart rate upper limit**) ajuda-o a treinar na sua zona-alvo da frequência cardíaca (p. ex., aconselhada por um médico). Seleccione **On** para activar o limite superior da frequência cardíaca, ajuste-o com o botão PARA CIMA/PARA BAIXO e prima OK.

Definições do Utilizador

Seleccione **Settings** > **User Information** (Definições > Definições do Utilizador) e prima OK.

- **Weight** (Peso): Introduza o seu peso.
- **Height** (Altura): Introduza a sua altura.
- **Date of birth** (Data de nascimento): Introduza a sua data de nascimento
- **Sex** (Sexo): Seleccione **Male** (Masculino) ou **Female** (Feminino).
- **Maximum heart rate** (Frequência cardíaca máxima) é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto (bpm) durante o máximo esforço físico. Altere o valor predefinido apenas se conhecer o seu valor medido em laboratório.
- **Activity** (Actividade): Seleccione a opção que melhor descreve a quantidade e intensidade global da sua actividade física nos últimos três meses.
  1. **TOP (5+ hours per week)** (MÁXIMA (5+ horas p/ semana)): Faz exercício físico intenso pelo menos 5 vezes por semana, ou faz exercício para melhorar o seu desempenho para fins de competição.
  2. **HIGH (3-5 hours per week)** (ALTA (3-5 horas p/ semana)): Faz exercício físico intenso regularmente, pelo menos 3 vezes por semana, por exemplo, corre 20-50 km / 12-31 milhas por semana ou dedica 3-5 horas por semana a uma actividade física equivalente.
  3. **MODERATE (1-3 hours per week)** (MODERADA (1-3 horas p/ semana)): Pratica desportos recreativos regularmente; p.ex., corre 5-10 km / 3-6 milhas por semana ou dedica 1-3 horas por semana a actividade física equivalente ou o seu trabalho requer uma actividade física modesta.

4. **LOW (0-1 hours per week)** (BAIXA (0-1 horas p/ semana)): Não pratica desportos recreativos ou actividades físicas intensas regularmente; p.ex, faz passeios a pé apenas por prazer ou pratica exercício físico, o suficiente para provocar respiração forçada ou transpiração apenas ocasionalmente.

- **OwnIndex (VO_{2m})**: Quando efectua o Polar Fitness Test, o seu valor OwnIndex surge como valor predefinido. Altere o valor predefinido apenas se conhecer o valor da sua VO_{2max} medida em laboratório.

Definições Gerais

Seleccione **Settings** > **General settings** (Definições > Definições gerais).

- **Button sounds** (Sons dos botões): Ajuste os sons dos botões (**Off / Soft / Loud / Very Loud**) (Desligados / Suaves / Altos / Muito altos)
- **Button lock** (Bloqueio de botões): Seleccione **Manual lock** (Bloqueio manual) ou **Automatic lock** (Bloqueio automático).

Automatic lock (Bloqueio automático): A unidade de pulso bloqueia automaticamente todos os botões, excepto o botão da LUZ. Pode desactivar o bloqueio de botões premindo o botão da LUZ sem libertar, até visualizar a indicação **Buttons unlocked** (Botões desbloqueados).
Manual lock (Bloqueio manual): Desactive e active o bloqueio de botões premindo o botão da LUZ sem libertar, até visualizar a indicação **Buttons unlocked** (Botões desbloqueados).

- **Units** (Unidades): Seleccione **Metric (kg/km)** (Métricas (kg/km)) ou **Imperial (lb/ft)** (Imperiais (lb/ft)). Ao seleccionar lb/ft, as calorias são exibidas em Cal, caso contrário são apresentadas em kcal.
- **Language** (Idioma): Seleccione **Deutsch, English, Español, Français ou Italiano** (Inglês, Alemão, Espanhol, Francês ou Italiano).

6. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES

Cuidar do seu Polar FT40

Unidade de pulso: Limpe com uma solução de água e sabão suave, seque com uma toalha. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (como palha-de-aço ou químicos de limpeza). Mantenha num local fresco e seco. Não guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou um saco de desporto) nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não exponha à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados.

Instruções de lavagem para o WearLink

Transmissor: **Retire o conector do transmissor da tira e lave a tira com água corrente depois de cada utilização.** Seque o conector utilizando uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (como palha-de-aço ou químicos de limpeza).

Lave a tira à máquina regularmente, a 40°C/104°F, ou pelo menos após cinco utilizações. Procedendo deste modo garante medições rigorosas e maximiza a vida útil do transmissor. Utilize uma bolsa de lavagem. Não deixe de molho, não seque com centrifugação, não engome, não limpe a seco nem lave a tira com lixívia. Não utilize detergente com lixívia nem amaciador de tecidos. Nunca coloque o conector do transmissor numa máquina de lavar ou de secar!

Seque e guarde a tira elástica e o conector do transmissor separadamente. Lave a tira à máquina antes de a guardar durante um período de tempo prolongado e sempre que houver contacto com água de piscina com elevado teor de cloro.

Assistência

O **Polar FT40** foi concebido para o ajudar a alcançar objectivos pessoais de fitness e indicar o nível de esforço fisiológico e a intensidade durante as sessões de treino. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

Durante os dois anos do período da garantia, a assistência deve ser prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços de assistência não autorizados pela Polar Electro.

Para mais pormenores consulte o Cartão de Assistência a Clientes Polar.

Registe o seu produto Polar em http://register.polar.fi/, para podermos continuar a melhorar os nossos produtos e serviços e satisfazer melhor as suas necessidades.

trekkinn outdoorstore

Substituir as Pilhas

Durante o período da garantia evite abrir a tampa do compartimento da pilha, que se encontra selado. Recomendamos que substitua a pilha num Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. Após a substituição da pilha, o seu Polar FT40 é submetido a um teste de resistência à água e a uma verificação completa. Tenha presente o seguinte:

- O indicador de pilha fraca é exibido quando a pilha apresenta uma carga de 10-15%.
- Antes de mudar a pilha transfira todos os dados do seu FT40 para o polarpersonaltrainer.com, para evitar perda de dados. Para mais informações, consulte Transferir dados.
- O uso excessivo da luz de retroiluminação gasta a pilha mais rapidamente.
- Num ambiente frio o indicador de pilha fraca poderá ser exibido, mas é desativado logo que a temperatura sobe.
- A retroiluminação e os sons são automaticamente desactivados quando o símbolo de pilha fraca é exibido. Os alarmes definidos antes do símbolo de pilha fraca ser exibido permanecem activos.

Para mudar a pilha:

Mude o anel vedante da tampa da pilha sempre que substituir a pilha. Poderá obter conjuntos adicionais de anéis vedantes/pilhas em retalhistas Polar que mantenham um bom stock de materiais e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, os anéis vedantes adicionais só estão disponíveis em Centros de Assistência Polar. Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão contacte imediatamente um médico. As pilhas devem ser eliminadas de acordo com as leis locais.

Ao manusear uma pilha nova, totalmente carregada, evite ligar acidentalmente os dois pólos entre si, com ferramentas metálicas ou condutoras, como pinças. Se o fizer pode provocar um curto-circuito na pilha fazendo com que esta se descarregue mais rapidamente. Tipicamente, um curto-circuito não danifica a pilha, mas poderá diminuir-lhe a capacidade e, consequentemente, a duração.

1. Abra a tampa do compartimento da pilha com uma moeda, rodando-a de CLOSE (Fechar) para OPEN (Abrir).

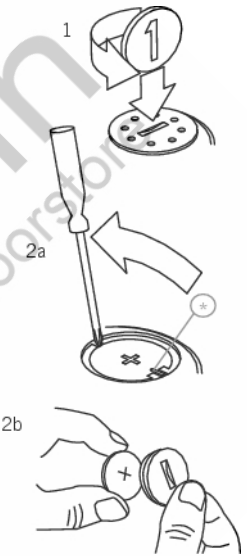
2. • Quando mudar a pilha da unidade de pulso (2a), abra a tampa do compartimento da pilha e retire a pilha, com cuidado, utilizando um pequeno estilete rígido, como um palito ou chave de fendas pequena. É preferível utilizar uma ferramenta não metálica para retirar a pilha. Tenha cuidado para não danificar o elemento metálico do som (*) ou as ranhuras. Insira uma nova pilha, com o pólo positivo (+) para fora.

   • Quando mudar a pilha do transmissor (2b), coloque a pilha dentro do respectivo compartimento, com o pólo positivo (+) voltado para a tampa.

3. Substitua o anel vedante por um novo, encaixando-o muito bem na ranhura da tampa, para garantir a resistência à água.

4. Volte a colocar a tampa e rode-a no sentido dos ponteiros do relógio, na direcção de CLOSE (Fechar).

5. Se substituiu a pilha da unidade de pulso volte a introduzir as definições básicas.



trekkinn outdoorstore

Precauções

Minimizar Eventuais Riscos

Treinar pode envolver algum risco. Antes de iniciar um programa regular de treino responda às seguintes perguntas relativas ao seu estado de saúde. Se responder sim a qualquer destas perguntas, consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

- Deixou de praticar exercício durante os últimos cinco anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Não se esqueça que, para além da intensidade do exercício, a medicação para o coração/tensão arterial/patologias do foro psicológico/asma/problemas respiratórios, etc.., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também podem afectar a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante o treino. Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante o treino, pare o exercício ou continue com menos intensidade.

trekking outdoorstore

Se tem um pacemaker, desfibrilador ou outro dispositivo electrónico implantado, estará a usar o Polar FT40 por sua conta e risco. Antes de começar a usá-lo, faça uma prova de esforço sob a supervisão de um médico. Esta prova destina-se a garantir a segurança e fiabilidade da utilização simultânea do pacemaker e do Polar FT40.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada nas Especificações Técnicas. Para evitar qualquer reacção cutânea provocada pelo transmissor, use-o por cima de uma T-shirt. Humedeça bem a T-shirt sob os eléctrodos, para garantir o seu adequado funcionamento. Se utilizar repelente de insectos, evite o contacto com o transmissor.

Os equipamentos de exercício com componentes electrónicos podem provocar interferências.

Para tentar resolver esse problema, proceda do seguinte modo:

1. Retire o transmissor do peito e utilize o equipamento de exercício como habitualmente.
2. Desloque a unidade de pulso até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada nem seja exibido o símbolo do coração intermitente. Regra geral, a interferência é maior mesmo à frente do ecrã do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito do ecrã é quase inexistente.
3. Volte a colocar o transmissor no peito e, tanto quanto possível, mantenha a unidade de pulso nesta zona livre de interferências.

Se mesmo assim o Polar FT40 não funcionar, o equipamento poderá transmitir demasiado ruído eléctrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios.

Resolução de problemas

Se não sabe em que parte do menu está, prima PARA TRÁS, sem libertar, até ser exibida a hora.

Se não houver reacção a nenhum botão ou se a unidade de pulso mostrar leituras invulgares, reinicie a unidade de pulso premindo simultaneamente quatro botões (PARA CIMA, PARA BAIXO, PARA TRÁS e LUZ) durante quatro segundos. Serão guardadas todas as definições, excepto a hora e a data.

Se o valor da frequência cardíaca for irregular, extremamente elevado ou nulo (00), certifique-se de que não existe nenhum transmissor de frequência cardíaca num raio de 1 m/3 ft e que a tira/eléctrodos têxteis do transmissor estão bem junto à pele, humedecidos, limpos e sem danos.

Se não conseguir determinar a frequência cardíaca quando usar o vestuário desportivo, tente usar a tira elástica. Se conseguir, o problema deve ser do vestuário. Contacte o retalhista/fabricante do vestuário.

Os sinais electromagnéticos fortes podem causar leituras irregulares. Podem ocorrer interferências perto de linhas de alta tensão, semáforos, catenárias de comboios e de eléctricos, televisões, motores de automóvel, computadores de bicicleta, alguns aparelhos de exercício motorizados, telemóveis ou quando passar em portas com sistemas de detecção de metais. Para evitar leituras irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

Se a frequência cardíaca continuar irregular, apesar de se afastar da fonte de interferências, diminua a velocidade e verifique o pulso manualmente. Se achar que corresponde aos valores elevados exibidos no visor, poderá ter uma arritmia cardíaca. A maioria dos casos de arritmia não é grave mas, mesmo assim, consulte o seu médico.

Poderá ter ocorrido um problema cardíaco que tenha alterado o seu ECG. Se for esse o caso, consulte o seu médico.

Se apesar das acções indicadas anteriormente a medição da frequência cardíaca não funcionar, a pilha do transmissor poderá estar gasta.

Especificações Técnicas

Unidade de pulso

Tipo de pilha	CR 2025
Duração da pilha	Média de 1 ano (treino 1 h/dia, 7 dias/semana)
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do bracelete	Poliuretano
Tampa posterior e fivela do bracelete	Aço inoxidável em conformidade com a Directiva 94/27/UE e suas alterações 1999/C 205/05 sobre a libertação de níquel a partir de produtos destinados a entrar em contacto directo e prolongado com a pele.
Precisão do relógio:	Superior a ± 0,5 segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Precisão da medição da frequência cardíaca	± 1% ou ± 1 bpm, consoante o for maior, em condições de estabilidade.

Transmissor

Tipo de pilha	CR 2025
Duração da pilha	Média de 2 anos (1 h/dia, 7 dias/semana)
Anel vedante da pilha	Anel vedante 20,0 x 1,0 Material FPM
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do conector	Poliamida
Material da tira elástica	35% Poliéster, 35% Poliamida, 30% Poliuretano

Valores limite

Cronómetro	23 h 59 min 59 s
Frequência cardíaca	15 - 240 bpm
Tempo total	0 - 9999 h 59 min 59 s
Consumo calórico total	0 - 999999 kcal/Cal
Contagem total das sessões de exercício	65 535
Data de nascimento	1921 - 2020

Requisitos do Sistema

Software Polar WebSync e Polar FlowLink:	PC MS Windows (2000/XP/Vista) 64/32 bit

O Polar FT40 pode ser usado durante a prática da natação.

Para manter a resistência à água, não prima os botões debaixo de água. Para mais informações, consulte http://support.polar.fi. A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional ISO 2281. Os produtos são divididos em três categorias, conforme a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respectivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Inscrição na parte de trás da caixa	Características de resistência à água
Water resistant	Protegido de salpicos, suor, chuva, etc. Não é apropriado para a natação.
Water resistant 30 m/50 m	Apropriado para tomar banho e nadar
Water resistant 100 m	Apropriado para nadar e para mergulho em apneia (sem garrafas de ar)

trekkinn outdoorstore

Garantia e Termo de responsabilidade

Garantia Limitada Internacional Polar

- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. em nome dos clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy em nome dos clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garante, ao consumidor/ comprador original deste dispositivo, que este produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois anos a contar da data de aquisição.
- **Agradecemos que guarde o recibo ou o Cartão de Assistência a Clientes Polar carimbado, como prova de compra!**
- A garantia não cobre a pilha, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas rachadas ou partidas.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto. Durante o período de garantia o produto será reparado ou substituído, num Centro de Assistência Técnica autorizado, sem quaisquer encargos.
- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, nem os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.

© 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia.

Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia. A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2000. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy. Os nomes e logotipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ™, são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logotipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ®, são marcas registadas da Electro Oy, excepto o Windows, que é uma marca registada da Microsoft Corporation.

Termo de responsabilidade

- O conteúdo deste manual destina-se apenas para fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Este produto está protegido pelos direitos incorporados da Polar Electro Oy, definidos nos seguintes documentos: FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139,8, FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803,4-08, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 6277080, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK1040065, EP 1245184, US 7076291, HK1048426. Outras patentes pendentes.

Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Este produto está conforme à Directiva 93/42/EEC. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.

Os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE). Por isso, nos países da UE, estes produtos devem ser eliminados selectivamente. Fora da União Europeia, a Polar encoraja-o a minimizar eventuais efeitos dos resíduos no ambiente e na saúde humana, seguindo as leis locais referentes à eliminação de resíduos e, sempre que possível, a utilizar uma recolha selectiva dos dispositivos electrónicos.

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

trekkinn outdoorstore